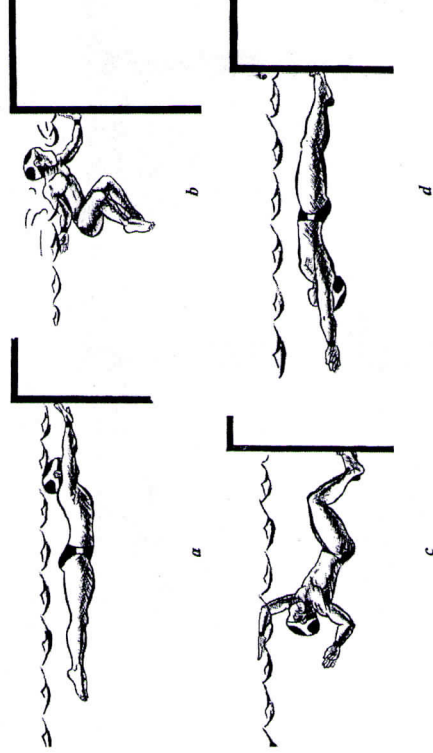


GIROS EN LAS PRUEBAS DE COMBINADO

El orden de las pruebas de combinado es el mismo para los 200 m y para los 400 m. Se inicia con el estilo mariposa, luego estilo espalda, posteriormente estilo pecho y finalmente estilo libre.

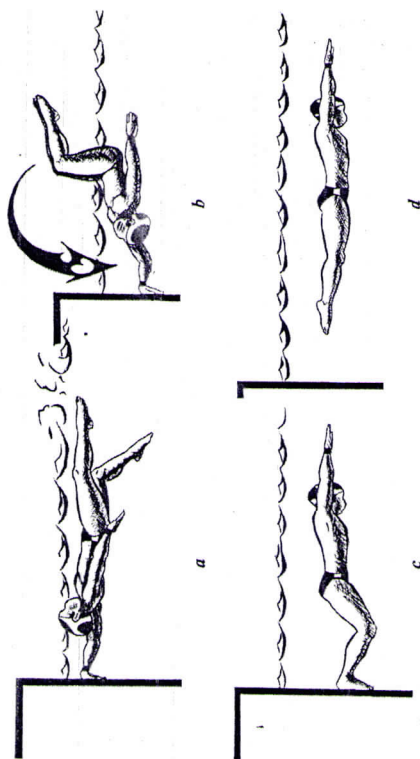
La reglamentación de los giros de los 50 m para el recorrido de cada estilo en la prueba de 400 m es el mismo que para las pruebas de los estilos.

Para los cambios de estilos entonces atendemos al reglamento en cuanto a toques se refiere. Así de mariposa a espalda el toque debe ser simultáneo. El nadador amortigua con flexión de codos, realiza una flexión de la cadera y las piernas buscan la pared pasando por debajo del cuerpo. Los brazos generalmente con una trayectoria lateral se ubican en posición aerodinámica para el rechazo y el deslizamiento.



Gráfica 155

De espalda a pecho, el toque se debe realizar como lo indica el reglamento para la llegada de estilo espalda. Luego los nadadores emplean diferentes modalidades. La primera consiste en realizar un rollo sobre el eje transversal enviando la cabeza hacia abajo y las piernas con rodillas flexionadas por encima del cuerpo. Los pies hacen contacto con la pared en el momento en que el nadador ha adoptado la posición prono. Posteriormente viene el rechazo y se continúa con el estilo pecho normalmente.

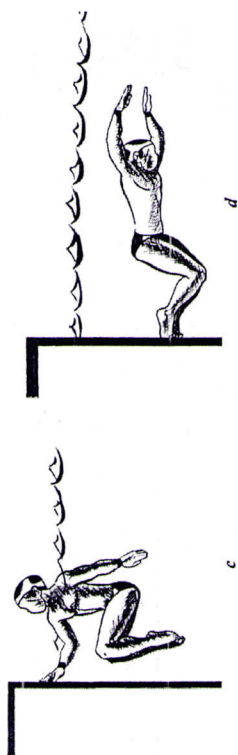
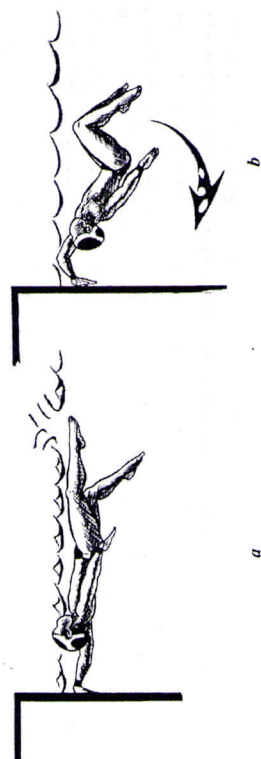


Gráfica 156

La segunda posibilidad consiste en que el nadador realiza el toque de espalda y envía la cabeza hacia adelante y las piernas con flexión por las rodillas por debajo del cuerpo, realizando un rollo sobre el eje transversal. El nadador encuentra así la posición prono y luego realiza el rechazo. Los brazos cumplen una función estabilizadora y ayudan a encontrar la profundidad requerida para el inicio del estilo pecho.

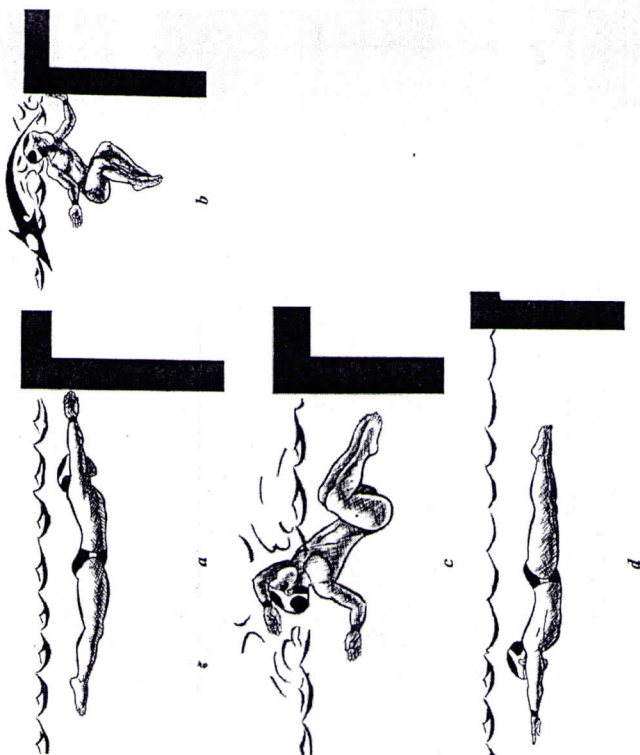
Esta modalidad presenta como inconveniente que el nadador experimenta una gran resistencia frontal al momento de traer los pies a la pared.

Competitivamente, se ha popularizado una variante que consiste en ejecutar el toque de espalda a mayor profundidad de la habitual, posteriormente con el apoyo que brinda la mano en la pared, el nadador con rodillas flexionadas, lleva las piernas hacia el lado-abajo mientras que hace una rotación sobre el eje transversal, para buscar la posición prono.



Gráfica 157

De pecho al libre, el nadador debe realizar el toque simultáneo del estilo pecho, luego el giro se realiza de manera similar al giro de estilo pecho y mariposa, sólo que en la parte del deslizamiento y la transición el nadador inicia sus movimientos según sea su preparación para el estilo libre.



Gráfica 158